



5. EL RAÏM COM A FRUITA

5.1 El raïm

Com gairebé totes les fruites, el raïm es caracteritza per un alt contingut en aigua i perquè la majoria de calories –63 kilocalories/100 grams- que aporta provenen dels sucres.

Els diferents nutrients del raïm, per cada 100 grams, són: carbohidrats 17 grams, proteïnes 0,9 grams, greixos 0,7 grams i fibra 0,5 grams.

El seu contingut amb vitamina C és molt variable, de 0,5 a 10 miligrams per cada 100 grams, baix si el comparem amb les taronges que porten 50 mg/100 g.

El raïm també porta les vitamines B1 i B2 així com niocina i àcid fòlic.

Com la majoria de fruites el raïm és ric en potasi i en menor proporció en ferro, calci, fósfor i zenc.

És important menjar-se també la pell ja que aporta una quantitat considerable de fibra.



5.2 Les panses

Les panses són raïms assecats. Se solen obtenir de varietats ja destinades a aquesta finalitat i anomenades raïm pansa o panser. Les anomenades panses de Corint són una varietat que no porta pinyol.

Per obtenir la pansa s'asseca el raïm al sol o en forn, però sempre requereix un escaldat previ amb carbonat sòdic o potàssic diluït.

El valor nutritiu de les panses és el mateix que el del raïm, però molt més concentrat. El què es perd en assecar-se és sobretot l'aigua i la major part de la vitamina C, però la resta de nutrients es conserva. Així la pansa és un aliment amb un altíssim contingut de sucre -75%-, però que, a diferència del sucre refinat, s'acompanya d'una aportació notable de minerals i vitamines. La seva aportació en calories és molt alta, 324 kcal cada 100 g i també és important la seva aportació en fibra que sempre es menja, cosa que a vegades en el raïm no es fa.